

<https://www.edutus.hu/cikk/a-sportoloi-ertekek-vizsgalata-a-sporttipes-es-a-befektetett-munka-viszonylataban/>

## A SPORTOLÓI ÉRTÉKEK VIZSGÁLATA A SPORTTÍPUS ÉS A BEFEKTETETT MUNKA VISZONYLATÁBAN

VIGH LÁSZLÓ PhD

tudományos és nemzetközi rektorhelyettes, főiskolai tanár

*Edutus Egyetem*

[vigh.laszlo@edutus.hu](mailto:vigh.laszlo@edutus.hu)

### ABSZTRAKT

Jelen kutatás azt elemzi, hogy a nemzetközi felmérésekhez hasonlóan alakul-e a magyar sportolók pszichológiai hozzáállása a sportban nyújtott teljesítmény elérése és az ezáltal nyerhető öröm összefüggésében. Ezen felül megvizsgálja azt, hogy a csapatjátékokat űző sportolók jelentősebbnek érzik-e a társakkal való közös munka értékét, vagy nincs különbség az egyéni sportolók vélekedéséhez képest. Az elemzés kérdőíves megkérdezés során nyert adatok statisztikai elemzésével bizonyítja, illetve cáfolja a feltevéseket.

### ABSTRACT

The present research analyzes whether, similarly to international surveys, the psychological attitude of Hungarian athletes develops in the context of achieving performance in sports and the joy that can be gained from it. In addition, it examines whether team sports athletes feel the value of working together with their peers to be more significant, or whether there is no difference compared to the opinion of individual athletes. The analysis proves or disproves the assumptions with the statistical analysis of the data obtained during the questionnaire survey

### 1. A sport vizsgált összefüggéseinek korábbi eredményei

#### 1.1. A sportba fektetett energia és a sport öröme

A fizikai aktivitás, mint a stresszel összefüggő mentális zavarok elleni tényező szerepe jól dokumentált. Mindazonáltal még mindig kevés a fizikai aktivitás objektív mérőszámait használó kutatás. A sporttevékenység szubjektív jóllétre gyakorolt hatását a sporttal kapcsolatos célok és motivációk mérséklék egy 2020-as tanulmány alapján (Jetzke, és Mutz, 2020).

Sőt, a motiváció típusa is számít: a belső célokra és állapotokra utalók (élvezet, relaxáció, szocialitás, fittség) az élettel való elégedettség többletével járnak, míg a külső célokra (versenyzés, súlykontroll, figyelemelterelés) irányuló motivációk csak csekély mértékben járulnak hozzá az élettel való elégedettséghez. Ennélfogva a játékos mozgásformák és sportok, nagyobb potenciállal bírnak a szerzők szerint a jó közérzet javításában, mint a verseny- vagy a súlyzós tevékenységek (Jetzke és mtsa, 2020).

A fenti kutatás megerősítette egy 10 évvel korábban végzett vizsgálat eredményeit. Akkor Norvégiában egy önmeghatározási elméleten alapuló transzkontextuális modellt teszteltek a szabadidős mozgási aktivitás motivációja és a pszichológiai jóllét közötti összefüggésekre. Már ekkor is egyértelművé vált, hogy szabadidős fizikai aktivitáshoz és általában a pszichológiai jóléthez autonóm motivációra van szükség. Hiszen a mozgás öröme, a versenyeredmények sikerének érzését így élhetik át az emberek (Bagøien, Halvari, és Nesheim, 2010).

Az eredmények bázisán nemcsak a 2020-as német vizsgálatot végezték el, hanem egy, a jelen kutatásban alkalmazott Leltárhoz hasonló felmérés azokat a belső és külső tényezőket tanulmányozta, amelyek befolyásolják az egyetemisták részvételét a sportokban (jelen esetben ez azért hasznos, mert a minta korösszetétele hasonló). A legfontosabb megállapítás az volt, hogy a legmagasabb belső motiváló erő az egészség és a fittség megszerzése és magatartása, míg a külső tényezők esetében a társak és barátok elismerésének megszerzése (Abdullah, és mtsai, 2018).

Természetesen az élet különböző aspektusainak a jólétre, boldogságra, öröme gyakorolt hatását alaposan kutatták, ahogy fent láthattuk, a sporttal kapcsolatban nehéz mérőszámokat előállítani. A kevés empirikus bizonyíték ellenére azonban feltételezzük, hogy a szabadidős tevékenységekben való részvétel növeli a szubjektív jólétet. A szabadidő azért fontos, mert inkább személyes ellenőrzés alatt áll, mint az étellel való elégedettség egyéb forrásai. Az USA-ban arra irányult egy kutatás fókusz, hogy a fizikai erőfeszítést igénylő szabadidős tevékenységekben részt vevők elégedettebbek-e az életükkel, mint azok, akik nem mozognak. Kitértek arra is, hogy a különböző típusú munkán kívüli aktivitások ugyanolyan hatással vannak-e az étellel való elégedettségre, és az elégedettség függ-e a részvétel gyakoriságától vagy az elvégzett tevékenységek számától. Az eredmények független és pozitív kapcsolatot mutattak a sportban való részvétel és az aktív-kreatív szabadidős tevékenységek, illetve az étellel való elégedettség között. Ezzel szemben a népszerű szórakoztatásban, színházba, múzeumokba, galériákban járásban, vagy az olvasásában és más ülő-kreatív tevékenységekben az étellel való elégedettség összefüggése negatív volt (Brown, és mtsai, 2015).

Azaz a szabadidő tevékenységek közül azok, melyek erőfeszítést igényelnek nagyobb örömet okoznak.

A német szakértők azt állapították meg, hogy az olyan belső sportmotivációk, mint az élvezet, a szocialitás és a relaxáció, fokozhatják a szubjektív jólétet, míg a sport jólléti hatása kevésbé kifejezett vagy akár negatív is, ha a külső célokra, például súlycsökkentésre vagy éremgyűjtésre használják. Az eredmények azt mutatják, hogy azok a diákok, akik rendszeresen sportolnak, elégedettebbek az étellel, mint a nem sportolók (Jetzke és mtsai, 2020).

Azt, hogy a sport és a benne zajló *küzdelem öröme okoz-e* megvizsgálták az alapvető szükségletek elmélete alapján is. Az alacsony szintű autonómiával rendelkező résztvevők, akik számára még *kevésbé erőforrásnak, sokkal inkább erőfeszítésnek* számít az edzés fogékonyabbak voltak arra, hogy érzelmileg és fizikailag kimerüljenek a sportra összpontosítva. Az eredmények alátámasztották azt is, hogy a modell a nemek tekintetében nem mutat különbséget (Adie, és mtsai, 2008).

## 1.2. A csapatsportok közös élménye

A vizsgálat szempontjából kiemelkedő másik tulajdonsága a sportnak, hogy olyan erényekre taníthat, mint a tisztesség, a csapatépítés, az egyenlőség, a fegyelem, a befogadás, a kitartás és a tisztelet. A sport képes egyetemes keretet nyújtani az értékek elsajátítására, így hozzájárulva a felelős állampolgári szerepvállaláshoz szükséges soft készségek fejlesztéséhez (sz. n. UNESCO, é.n.). A csapatokban az egyének egymásra hatása egész életen át tartó készségeket biztosíthat a játékosoknak, például hogyan kommunikáljanak másokkal vagy ne legyenek önzők. Amikor valaki másokkal dolgozik egy kötetben, megtanulja, hogy ha az egység nyer, akkor a közös siker mindenki érdeme. Ezzel szemben, amikor az egyén hibázik, a csapatban mindenki „megsérül”. Amikor egy csapattagnak a hibákért felelősséget kell vállalnia a tetteiért, ez elősegíti az érést, a felnőtté válást. A kudarcok elfogadása és a belőlük való tanulás része a munkatársakkal való harmóniára törekvésnek és a későbbi sikereknek az életében (sz. n. Thrive global é.n.).

Ezen elgondolás alátámasztására egy csaknem 1000 fős minta adatait elemezték, a sportolói motiváció különbözőségét vizsgálták a csapatban és az egyéniben versenyzők között. Analizálták az önbevallott szorongást, a depressziót és a sportolásban való részvétel okait az egyéni sportágak (például torna, futás, bűvárkodás) és a csapatsportok (futball, jégkorong) versenyzői között. Ezen túlmenően a sportban való részvétel motivációját kategóriákba sorolták (szórakozásból, barátkozásért, célorientált okokból: ösztöndíj, vagy súlykontroll). Az egyéni sportolók nagyobb arányban számoltak be szorongásról vagy depresszióról, mint a csapatsportolók és az egyéni sportolók nagyobb valószínűséggel üzték sportágukat célorientáltan, nem pedig szórakozásból, mint a csapatsportolók (Pluhar, és mtsai 2019).

A csapatsportok legnagyobb előnye abban rejlik, hogy megtanulunk együtt dolgozni másokkal egy közös cél elérése érdekében. Ahogy minden játékos elsajátítja a szerepét és a körülötte lévők képességeit, kevésbé koncentrálnak saját magára, jobban összpontosít arra, amit a csapat elérhet. Együtt ünneplik a győzelmeket és osztoznak a veszteség terhén (sz. n. Fresno é.n.).

Amikor egy csapat értékvezérelt viselkedési normákat hoz létre azt kívülről befelé irányuló-, vagy felülről lefelé irányuló megközelítésnek nevezik. Az érték bármi lehet<sup>14</sup>, például tiszteletben tartják a játékvezetőket vagy a hivatalos személyeket, tilos a káromkodás a pályán vagy a sportszerűtlen magatartás (sz. n. Athlete Assesments é.n.).

Az értékek által vezérelt sportolók és csapatok fenntarthatóan sikeres kultúrákat<sup>15</sup> hoznak létre (sz. n. Athlete Assesments é.n.).

A mostani kutatáshoz hasonlóan egy több mint egy évtizeddel ezelőtt elvégzett hasonló is azt vizsgálta, hogy van-e kapcsolat a kognitív jártasságok, az általános érzelmi intelligencia, illetve az atlétikai sikermotiváció tekintetében a csapat- és egyéni sportágak között. Az adatok azt mutatták, hogy *szignifikáns különbség volt a két csoport (egyéni és csapatsport) adataiban pszichológiai szempontból, főleg a készségek és motiváció tekintetében a sikerhez való viszony*

<sup>14</sup> Az érték olyan „jelleg, tulajdonság, .... (amely) ... az egyén vagy a társadalom részéről megbecsülésben részesül. A társadalmi élet és a kultúra szempontjából becses, s ezért az egyéntől és a közösségtől nagyra tartott tulajdonság” (sz. n. arcanum é.n.).

<sup>15</sup> Ezek az adott egyesületre jellemző szokások, hagyományok, emlékek összességét és viselkedésmódokat jelentenek.

tekintetében. Ezzel szemben nem volt szignifikáns különbség a kettő csoportnál az általános érzelmi intelligencia esetében (Kajbafnezhad, és mtsai, 2011).

## 2. Hipotézisek és mérés

A szakirodalom alapján arra fog jelen kutatás koncentrálni, hogy a magyar mintában a sportteljesítményhez kifejtett küzdelemre kik tekintenek pozitívan, erőforrásként és az elért eredmények nyomán hogyan fejeződik ki az örömeik.

A tesztelt állítás (1. hipotézis) az, hogy azok, akik átértékelték már, hogy a sportra fordított energia megtérül (leltár 52. kérdés), nagyobb arányban tekintik valódi örömnak az elvégzett munka pozitív fejleményeit (leltár 21. kérdés), azokhoz képest, akik nem tekintik erőforrásnak a nehézségeket.

Másrészt a fentiekből az is valószínűsíthető, hogy a csapatsportok másfajta és több értéket teremtenek, mint az egyéniben vívott küzdelmek. Így arra irányul a második feltételezés (2. hipotézis), hogy azok, akik csapatsportot űznek (szociodemográfia 5. kérdés), nagyobb arányban fogják értéknek tekinteni a társakkal való közös munkát (leltár 47. kérdés), mint akik egyéni sportban versengenek.

### 2.1. Minta

A mintavétel kényelmi típusú volt, a rendelkezésre álló munkahelyi adatbázisban szereplő sportolók közül azok kaptak felkérést a kérdőív kitöltésére, akik ebben a szemeszterben a kurzusaimra járnak.

A kutatásban általában 16 év feletti, minimum 5 év versenysport múlttal rendelkező aktív sportolók vagy ex-sportolók vehettek részt. (Részletes demográfiai jellemzőik később olvasható.)

Az adatbázis azért tudott előszűrni, mert csak olyan személyek kerülhetnek bele, akik igazoltan egyesületi sportolók és olyan olimpiai és nem olimpiai sportágakban versenyeznek, melyekben vagy már van, vagy esélyesek legalább országos, de sok esetben nemzetközi éremre, helyezésre. (A későbbiek során látjuk, hogy ezzel az én válaszadóim is hozzájárultak a minta torzulásához a versengés szintjének területén.)

Mivel egyetemi kutatásról van szó, más hallgatók ugyanezen kérdőívre kapott válaszaival egyesítve, csaknem 700 adatsor állt rendelkezésre. A tisztítás során törlésre kerültek azoknak a válaszai, akik nem sportoltak versenyszerűen, vagy nincs 5 éves sportmúltjuk, mivel ezek a személyek ki vannak zárva a megkérdezetti körből. Ezen felül az életkor számítás egyszerűsítése érdekében a '70+' választ adók (csupán 4 fő maradt) válaszai sem kerültek bele a statisztikai elemzésbe. Ennek nyomán az adatbázis 600 esetre szűkült. Voltak ugyan ezek között is kihagyott válaszok, de azok nem befolyásolták az elemzések tartalmát. (Az egyes ábráknál látszódnak majd az eltérő esetszámok.)

## 2.2. Mérőeszköz

A hagyományos szociodemográfiai kérdések mellett a kérdőív Érték és Értelem a Sportban Leltár 78 állítására adott válaszokat tartalmazta. A leltár elméleti kereteit Viktor Frankl dolgozta ki, a magyar változatát pedig Smohai Máté készítette és használja sokkal szélesebb kutatásokhoz. (Frankl, 2015, Lukás, 2015, Smohai, kézirat).

Az űrlapok kérdései közül legfontosabbak a hipotézisek vizsgálata érdekében:

5. Milyen sportkategóriá(k)ban sportolsz?
21. A sportban megtapasztaltam már, hogy a jól elvégzett munka következménye valódi öröm.
47. Jó dolog a sportban, hogy közös értékek mentén dolgozunk a társaimmal.
52. Van a hátam mögött olyan sportban megélt nehézség, amire ma már erőforrásként tekintek.

A lekérdezés elsősorban személyes formában zajlott (22 személy), csak abban az esetben kellett az on-line módszert alkalmazni, amikor a sportoló semmiképp nem tudott az egyetemre eljönni a kérdőív kitöltésére (9 fő).

## 3. Eredmények

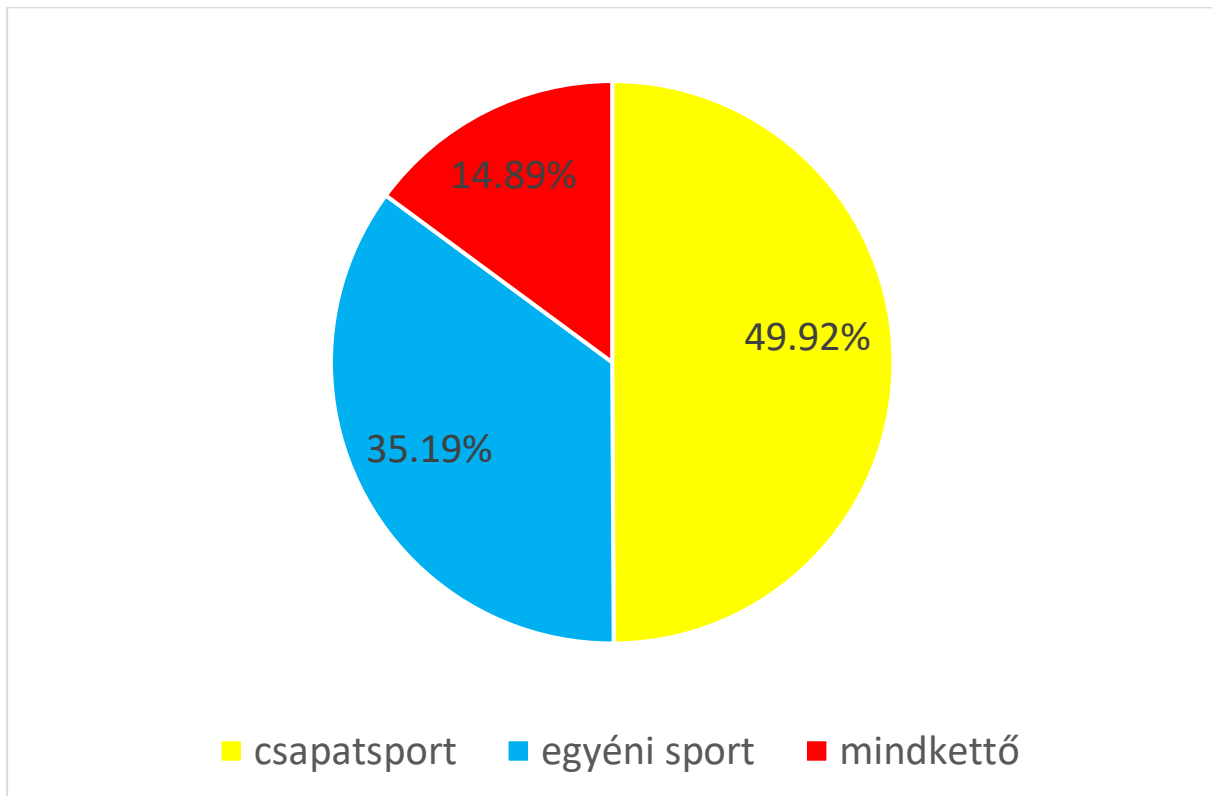
A hipotéziseket korrelációs vizsgálattal lehetett megerősíteni, vagy cáfolni. Ezt a Ropstat 'Korreláció, egyszerű regresszió módszer' segítségével vizsgáltam. A változók közötti kapcsolatok erősségének meghatározására a 'Diszkrétváltozók kapcsolatvizsgálata módszer' segítségével számoltam ki a Cramer-féle kontingencia együtthatót és khi-négyzet ( $\chi^2$ ) értékét. A szignifikancia szintek pontos értékmegjelöléssel kerültek a tanulmányba.

### 3.1. A minta jellemzői

A vizsgálatba bevont személyek közül 284 nő (48%) és 312 férfi (52%), átlagéletkoruk 29,07 év, 11,74 év szórással, a legfiatalabb személy 16 éves, a legidősebb (az adattisztítás nyomán) 70 éves. A sportban eltöltött idő átlagosan 13,06 év, 7,5 év szórással, a legrövidebb időszak 5 év (válaszadási feltétel volt), míg a leghosszabb 50 esztendő.

A sportág típusát tekintve (1. ábra) a megkérdezettek csaknem fele csapatsporttal foglalkozik, az egyéni kategóriába több mint 1/3-a sorolta magát, a maradék 1/7 mindkét típust úzi. Ennek jelentősége van annak kapcsán, hogy az egyik hipotézis azt vizsgálta, vajon eltérnek-e a vélekedések a közösségi élményről, annak függvényében, hogy milyen fajta sportághoz kötődnek a vizsgálati alanyok.

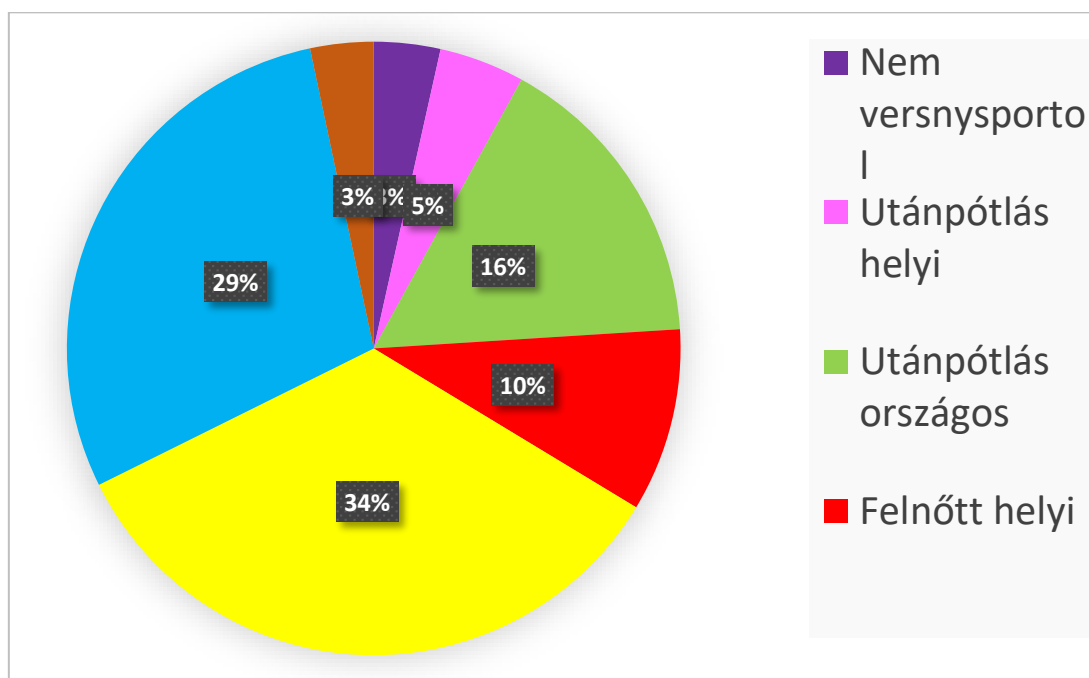
**1. ábra A megkérdezettek megoszlása sportágtípus szerint (N=591)**



*Forrás: saját kutatási eredmény, 2022*

A sporttevékenység szintjét vizsgálva (2. ábra) a legtöbben a 'Felnőtt országos szint'-et jelölték meg, míg második helyen a 'Nemzetközi' versenyzők állnak. Ezzel a mezőny csaknem 2/3-a lefedésre került. Azaz látható, hogy a mintában szereplő személyek nem reprezentálják ebből a szempontból a sportoló magyar közönséget, hiszen logikailag csökkenő sorrendben kellene egymást követni az 'Utánpótlás', 'Országos', 'Nemzetközi' kategóriáknak. Utóbbinak csak nagyon kis arányban kellene képviseltetni magát. Csak valószínű magyarázatok találhatók erre a torzulásra. Legfőképp az, hogy azokat a személyeket keresték meg a 'kérdőbiztosok', akikről tudták, hogy sportolnak. A tudást pedig onnan merítették, hogy az adott személy, általában közismert a sporttevékenységéről, az ilyen emberek viszont magasabb szinten művelik a munkájukat.

**2. ábra A megkérdezettek megoszlása a sportolás szintje alapján (N=600)**



*Forrás: saját kutatási eredmény, 2022*

### 3.2. Konkrét vizsgálati eredmények

A két hipotézis tesztelésekor használt adatok alapstatisztikája az 1. táblázatban látható.

A válaszok a következők szerint lettek kódolva: Leltár 47 és 52. kérdésnél: néha=1, gyakran=2, soha=3. Leltár 21. kérdésnél igen=4, nem=5, részben=6. A szociodemográfia 5. kérdésnél: csapatsport=7, egyéni sport=8, mindkettő=9.

**1. táblázat A hipotézisek tételeinek alapstatisztikája (\*:  $p < 0,05$  \*\*:  $p < 0,01$  \*\*\*:  $p < 0,001$ )**

	Esetek	Módusz	Medián	Átlag	Szórás	Ferdeség	Csúcsosság
Milyen sportkategóriá(k)ban sportolsz / sportoltál legtovább? (Szociodemográfia 5)	599	7	7	7,65	0,726	0,654***	-0,855***
A sportban megtapasztaltam már, hogy a jól elvégzett munka következménye valódi öröm (Leltár 21)	596	2	2	1,88	0,347	-1,761***	3,214***
Jó dolog a sportban, hogy közös értékek mentén dolgozunk a társaimmal (Leltár 47)	588	4	4	4,41	0,799	1,452***	0,155
Van a hátam mögött olyan sportban megélt nehézség, amire ma már erőforrásként tekintek. (Leltár 52)	<b>587</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,43</b>	<b>0,796</b>	<b>1,398***</b>	<b>0,046</b>

*Forrás: saját kutatási eredmény, 2022*

Az első hipotézis azt állította, hogy a sportra fordított energia megtérülése és az ennek nyomán keletkező örömben van összefüggés.

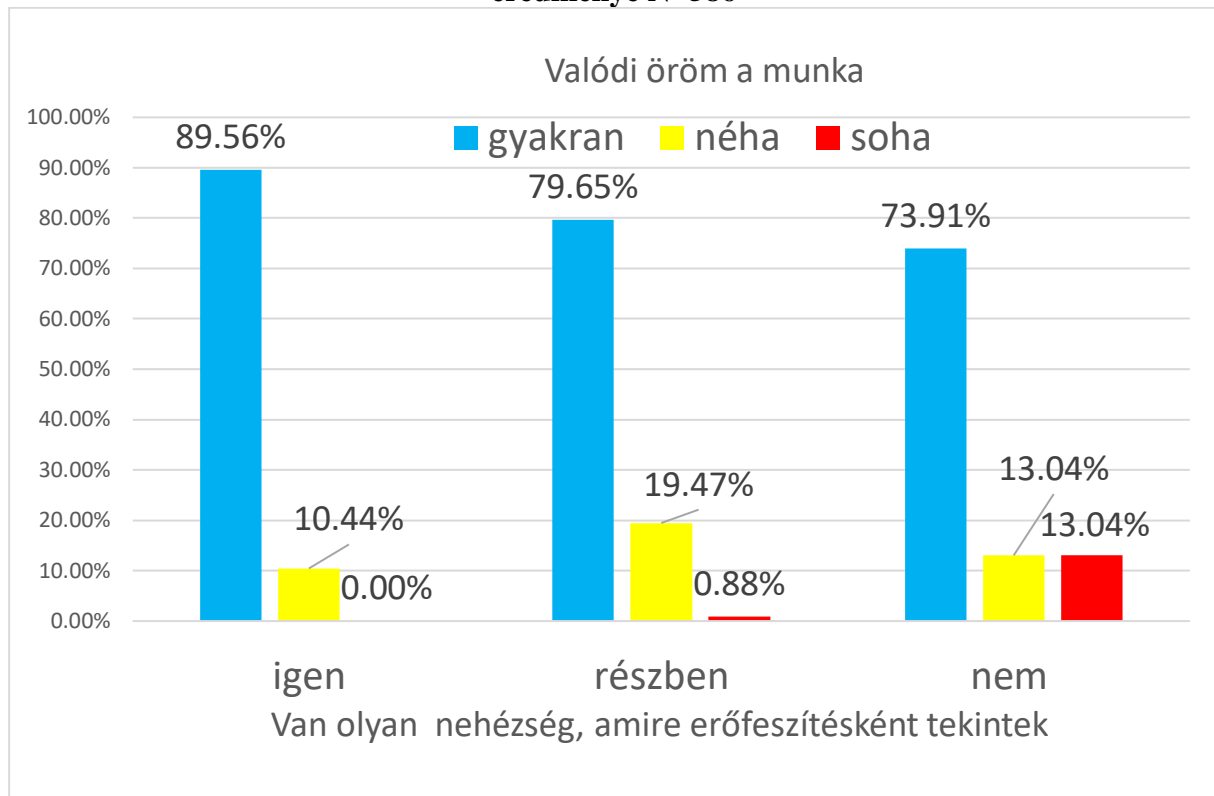
A *korreláció vizsgálatban* a Pearson-féle lineáris korrelációs együtthatót értéke  $r=0,047$ ,  $p=0,0256$  szignifikanciaszinten. Ez azt jelenti, hogy a két vizsgált változó között van minimális ok-okozati kapcsolat. Azaz a sportban átélt erőfeszítés erőforrásként kezelése nem magyarázza teljesen, hogy valaki gyakran leli örömét a sportban.

Ha az adatokat *kapcsolatvizsgálatnak vetjük alá*, akkor az elemzés adatai szerint (3. ábra), akik átélték már, hogy a sportra fordított küzdelem megtérül, azok nagyobb arányban valódi örömnnek tekintik az elvégzett munka pozitív fejleményeit, mint akik a 'részben', vagy a 'nem' választ adták a leltár 52. kérdésére. A  $p=0$  érték igazolja, hogy a teszt statisztikailag szignifikáns, azaz a hipotézis beigazolódott. Azonban a Cramer féle  $V=0,23$ , vagyis az eredmény gyenge. A khi-négyzet próba alapján az egyes kategóriában várható gyakoriságok eltérnek a véletlen szintjétől, az eredmény statisztikailag megállja a helyét, de a mezők csak gyengén kapcsolódnak.

Mélyebben elemezve a 3. ábrát látható, hogy a 'gyakran' válaszok erősítették a hipotézist, vagyis tendenciájában érzékelhető, hogy minél inkább vélték úgy a megkérdezettek, hogy az elvégzett munkájuk megtérül, annál nagyobb arányban lelték örömüket a sportban. Ehhez hasonlóan a 'soha' válaszok értékének a csoportosító változó szerinti emelkedése is azt erősíti, hogy az erőfeszítés jutalma örömet okoz. Tehát aki értéknek tekinti a nehézségeket a sportmunkában (1. kérdés) nem adott soha választ a 2. kérdésre, a munka öröme. De az 1. kérdésre 'részben' vagy 'nem' választ adók között viszont vannak, akik soha nem érzik a munka örömét. Ezzel szemben a hipotézist nem bizonyítja a 'néha' válaszok megoszlása, bár a középső oszlopcsoportban magasabb az aránya, mint az elsőben, a harmadiknál nem folytatódik ez a tendencia.



**3. ábra A sportban átélt erőfeszítés és a sportban lelt öröm kapcsolatvizsgálatának eredménye N=586**



Forrás: saját kutatási eredmény, 2022

A második hipotézis azt feltételezte, hogy a csapatsportban való részvétel erősebbé teszi a közös tevékenységek élményét, az egyéni sportolók véleményével szemben.

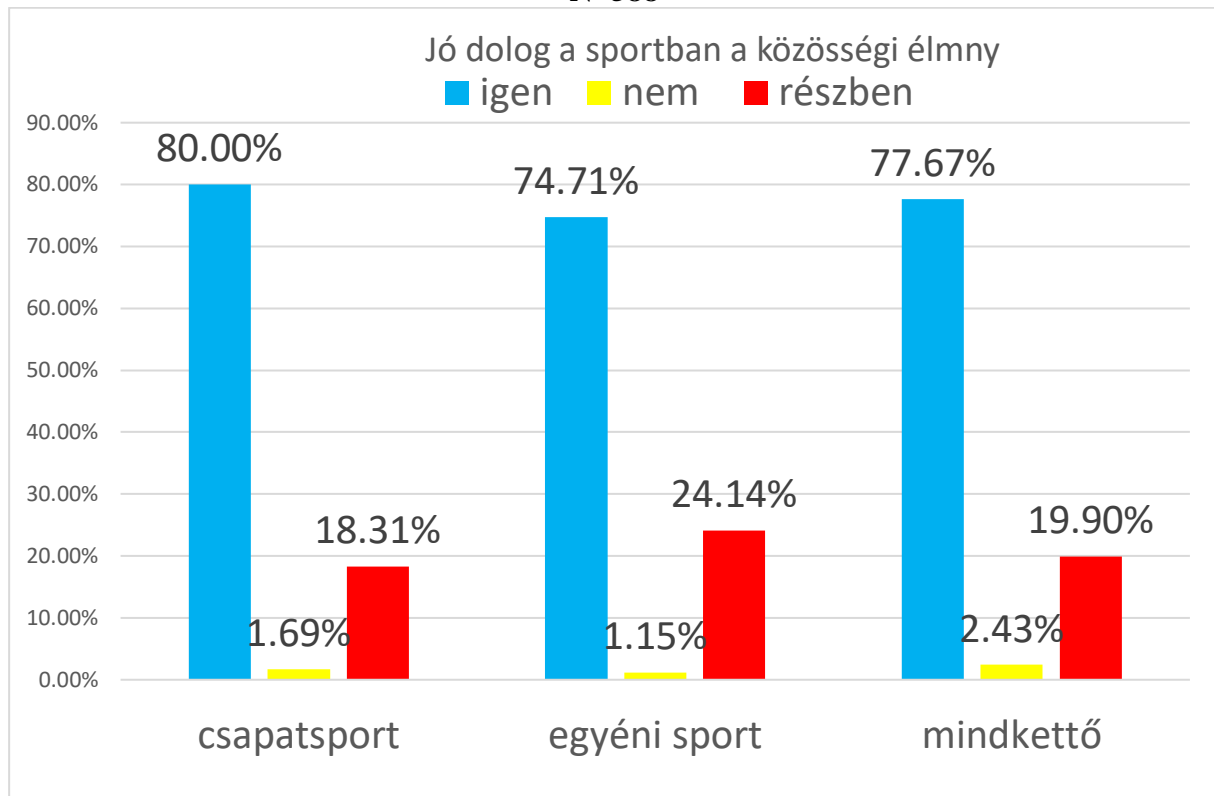
A *korreláció vizsgálatban* a Pearson-féle lineáris korrelációs együttható értéke  $r=-0,083$ ,  $p=0,045$  szignifikanciaszinten. Ez azt jelenti, hogy a két vizsgált változó között nagyon gyenge ok-okozati kapcsolat van ezen mutató alapján. Azaz annak függvényében, hogy valaki csapatsportot vagy egyéni sportot űz az első esetben nagyobb valószínűséggel tartja közösségi élménynek a küzdelmeket.

Ha az adatokat *kapcsolatvizsgálatnak vetjük alá*, akkor megállapítható a 4. ábráról, hogy azok, akik csapatsportot űznek, nagyobb arányban tekintik ugyan értéknek a társakkal való közös munkát, tehát az egyéni és a csapatsportok között van némi különbség (sőt a mindkettőben érdekletek adatai a kettő közé esnek). De statisztikailag nem nyert megerősítést a hipotézis, ugyanis a Cramér-féle kontingencia-együttható,  $V=0,042$ , ami nagyon gyenge kapcsolatot tükröz. Vagyis a hipotézist el kell utasítani.

A khi-négyzet vizsgálat szignifikancia szintje  $p=0,7254$ , vagyis a nullhipotézis szerint megfigyelt eredmények valószínűleg véletlenül következtek be.

Mindezek ellenére érdekes, hogy a 'részben' válaszok tendenciája is alátámasztja a hipotézist, a fentiek ellenére.

**4. ábra A közösségi élmény átélésére adott válaszok sport típus szerinti megoszlása**  
N=588



Forrás: saját kutatási eredmény, 2022

A teljes kérdőíves kutatás (Leltár) célkitűzése összetett, ebben az elemzésben csak a csapatsportok-egyéni versengés viszonyával foglalkoztunk, illetve a sport örömeinek és a befektetett energia változóinak vizsgálatára került sor.

Az eredmények szerint az igazolt versenysporttörténettel rendelkezők esetében van kapcsolat a megküzdés és a pszichológiai hatás (a munkában érzett öröm) között. Akik korábban átérték a sport erőfeszítéseit nagyobb arányban élik meg annak személyiségfejlesztő erejét, azokhoz képest, akik néha, vagy soha nem tekintettek az eredményeikre erőforrásként. Ez összecseng Bagøien, T. E, (2010) és Abdullah, M. F (2018) és munkatársainak következtetéseivel.

Az ebben a tesztben kimutatott összefüggés tájékozódást nyújthat abban, hogy a sportolás küzdelme és a sport öröme között van kapcsolat, de ezek mélységét nem tárja fel, ezért további szofisztikáltabb megközelítésű kutatások szükségesek.

Az közismert, hogy az olimpiai mozgalom értékrendjében kiemelt cél az egyén mindenre kiterjedő művelése, „az erőfeszítés öröme alapuló életmód” megteremtése (Loland, 2012).

Az új (edzés)feladatok végrehajtásával az önbizalom növekszik, a rendszeres sport önfegyelmre, kitartásra, akarati erőfeszítésre nevel. Ezzel párhuzamosan a sikert örömként éljük meg, a teljesítmény nem csak papírra kerül, hanem a képessé válás, a 'teljesíttem' érzést is megteremti.

Persze sokszor előfordul, hogy csak azt tartjuk eredménynek, hogy megnyerünk egy küzdelmet. Ilyenkor szem előtt tévesztjük, hogy minden fizikai, szellemi és érzelmi erőfeszítés tükröződhet másban is. A felkészülési időszak, az edzés is hozhat sikerélményt. Akár arra gondolunk, hogy valamilyen személyes legjobb eredményt megjavítunk, akár valamilyen harmónia alakul ki a csapatban.

A sport- és edzéspszichológiai kutatások már nagyon régóta állítják, hogy a sportolás része az öröm és az élvezet, magának a tevékenységnek ez az egyik értelme (Wankel, és Kreisel, 1985).

A közös élmények megélése tekintetében nem bizonyosodott be, hogy annak kapcsolata lenne az izzasztó sport típus jellegével. Ezért más módszerekkel kell megközelíteni annak megértését, hogy mitől válik közösségi élménnyé a versenyszerűen végzett izomerőkifejtés.

A vizsgálatban nem sikerült kimutatni azt az összefüggést, amit Kajbafnezhad és munkatársai (2011) kutatásban szignifikánsnak találtak. Vagyis a nemzetközi tapasztalatokkal ellentétben a magyar mintában az egyéni sportolók is jelentősnek tartják a társakkal való értékazonosulást. Ennek magyarázata nem derült ki a felmérésből. Feltételezhető, hogy ez egy magyar sajátosság, de az is szerepet játszhatott, hogy a megkérdezettek nem reprezentálták általában a sportolói tömeget, hanem a mintában szereplők eltolódtak a magasabb szintű versenyzők irányába. Nekik sokkal több tapasztalatuk van a megmérettetésekben, ezeken pedig együttműködtek más riválisokkal. Így megbizonyosodtak arról, hogy bár az egyéni eredményeik számítanak, sokszor szükség van mások segítségére, vagy akár csak biztatására a célok elérése érdekében.

Az eredményeket összefoglalva elmondható, hogy alátámasztást nyert, bár csak gyenge kapcsolattal az, hogy ahhoz, hogy a sport örömet szerezzen, szükséges a 'szenvedés', csak akkor válik a munka erőforrássá.

Másrészt az adatok megcáfolták, hogy a közösségi élmény megéléshez csapatsportot kell űzni. Sem az egyéni, sem a mindkét típusú fizikai tevékenységben résztvevők esetében nincs szignifikáns eltérés a társas kapcsolatok megélésében.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Abdullah, M. F., Yusof, M. K. M., Nazarudin, M. N., Abdullah, M. R., & Maliki, A. B. H. M. (2018). Motivation and involvement toward physical activity among university students. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 10(1S), 412–431.
2. Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189–199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
3. Bagøien, T. E., Halvari, H., & Nesheim, H. (2010). Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, physical activity, and well-being in general. *Perceptual and Motor Skills*, 111(2), 407–432. <https://doi.org/10.2466/06.10.11.13.14.PMS.111.5.407-432>
4. Brown, J., MacDonald, R., & Mitchell, R. (2015). Are people who participate in cultural activities more satisfied with life? *Social Indicators Research*, 122(1), 135–146. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0678-7>
5. Burnett, D. (2020). *A boldog agy*. Budapest: Határvonal Kiadó
6. Frankl, V. E. (2015). *Orvosi Lelkigondozás*. Budapest: Jel Kiadó.
7. Frankl, V. E. (2016). *Mégis mondj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Európa Könyvkiadó.
8. Frankl, V. E. (2019/2020). *Az élet értelméről*. Budapest: Libri Kiadó.
9. Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011) Difference between Team and Individual Sports with Respect to Psychological Skills, Overall Emotional Intelligence and Athletic Success Motivation in Shiraz City Athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research* 1(11)1904-1909.
10. Jetzke, M., Mutz, M. (2020). Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being. *Applied Research in Quality of Life* 15, 1519–1534 DOI:10.1007/s11482-019-09753-w <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>
11. Loland, S. (2012) A Well Balanced Life Based on ‘The Joy of Effort’: Olympic Hype or a Meaningful Ideal? *Sport Ethics and Philosophy* 6(2):155-165 <https://doi.org/10.1080/17511321.2012.666990>
12. Lukas, E. (2011). *A logoterápia tankönyve*. Kiskundorozsma: Agapé.
13. Lukas, E. (2019). *Értelemkeresés és életöröm - Logoterápiás segítség depresszió és értelemkrízis esetén*. Ursus Libris.
14. Smohai, M., Pulai-Kottlár, G., Pankár, T., Sárkány P. (kézirat). *Az Érték és Értelm a Sportban Leltár fejlesztése és kipróbálása hazai mintán*.
15. Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Jurnal of Sport Science and Medicine* 2019 Sep; 18(3) 490–496.

16. Raisbeck, E. (2017) Core Values of Sports Teams: What are They and How are They Conveyed? *Leadership Education Capstone Papers*, 13 2-48.
17. Wankel, L.M. and Kreisel, P.S.J. (1985) Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.  
<https://doi.org/10.1123/jsp.7.1.51>

## ELEKTRONIKUS HIVATKOZÁSOK

1. Arcanum <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/e-e-2529E/ertek-28695/> Letöltve: 2022. 05. 18.
2. Athlete Assessments <https://www.athleteassessments.com/embracing-values-from-inside-the-sports-team/> Letöltve: 2022. 04. 06.
3. Fresno <https://ce.fresno.edu/news/team-sports-vs-individual-sports-both-offer-lessons-to-students/> Letöltve: 2022. 04. 06.
4. Thrive Global: <https://thriveglobal.com/stories/the-value-of-team-sports/> Letöltve: 2022. 04. 06.
5. UNESCO <https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/sports-values-education> Letöltve: 2022. 04. 06.